ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра зимових видів спорту

Ченікало О.В

ОСНОВНІ ТЕРМІНОЛОГІЧНІ ПОНЯТТЯ. ЕТАПИ ВІДБОРУ ТА ЇХ ЗМІСТ

Лекція з навчальної дисципліни

„ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА СПОРТИВНО ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ”

Для студентів 2 курсу спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні кафедри зимових видів спорту
«__» _____2024 р. протокол № __
Зав.каф _____ Казмірук А.В.

План

1. Основні термінологічні поняття.
2. Етапи спортивного відбору в зимових видах спорту. Їх завдання.
3. Методи спортивного відбору.
4. Особливості відбору у зимових видах спорту.

Вступ

Важлива роль у підготовці спортивних резервів належить ефективній системі відбору перспективних юних спортсменів. Аналіз виступів спортсменів на олімпійських іграх і інших крупних міжнародних змаганнях показав, що великих успіхів досягають ті з них, котрі наряду з яскраво вираженою рухливою обдарованістю володіють високим рівнем розвитку моральних і вольових якостей, значною працездатністю, вдосконалено володіють спортивною технікою і тактикою, а також володіють високим ступенем стійкості до збиваючих факторів у змаганнях. Все це обумовлене необхідністю спеціального відбору осіб, що володіють високим рівнем розвитку фізичних якостей і здібностей для успішної спеціалізації в певних видах спорту.

Цілеспрямована багаторічна підготовка і виховання спортсменів високого класу – це складний процес, якість якого визначається цілим рядом факторів. Один із таких факторів – відбір обдарованих дітей і підлітків, їхня спортивна орієнтація.

1. Основні термінологічні поняття.

Спортивний відбір – це комплекс заходів, що дозволяють визначити високий ступінь схильності (обдарованість) дитини до того або іншого роду спортивної діяльності (виду спорту).

Спортивний відбір – тривалий, багатоступінчастий процес, який може бути ефективним лише в тому випадку, якщо на всіх етапах багаторічної підготовки спортсмена забезпечена комплексна методика оцінки його особи, що припускає використання різних методів дослідження (педагогічних, медико-біологічних, психологічних, соціологічних тощо).

Спортивна орієнтація – система організаційно-методичних заходів, що дозволяють намітити напрям спеціалізації юного спортсмена в певному виді спорту.

Спортивна орієнтація виходить з оцінки можливостей конкретної людини, на основі якої робиться вибір найбільш відповідної для неї спортивної діяльності. Вибрати вид спортивної діяльності – завдання спортивної орієнтації; відібрати найбільш придатних, виходячи з вимог виду спорту, – завдання спортивного відбору. Велика різноманітність видів спорту розширює можливість індивіда досягти майстерності в одному з видів спортивної діяльності. Слабкий прояв властивостей особи і якісних особливостей стосовно одного з видів спорту не може розглядатися як відсутність спортивних здібностей. Мало переважні ознаки в одному виді спортивної діяльності можуть виявитися сприятливими факторами і забезпечувати високу результативність в іншому виді. У зв'язку з цим прогнозування спортивних здібностей можна здійснювати тільки стосовно окремого виду або групи видів, виходячи при цьому із загальних положень, характерних для системи відбору

Спортивна селекція – система заходів, які передбачають періодичний відбір кращих спортсменів на різних етапах спортивного вдосконалення.

Спортивний відбір грунтується на знаннях комплекса якостей (модельних характеристик) якими володіють найсільніші спортсмени. Труднощі спортивного добору заключається в тому, що необхідно знати не лише модель чемпіона, але й закономірності становлення майстерності, проміжні або етапні моделі підготовленості. Кожен організм у відповідності із законами успадкування і під впливом зовнішнього середовища розвивається індивідуально. Перед тренером стоїть важке завдання. У зв'язку із різними факторами розпізнати майбутнього чемпіона і зростити його, довести до Олімпу.

2. Етапи спортивного відбору в лижному спорті (попередній відбір дітей в школу).

На **першому етапі** спортивного відбору основним завданням є відбір моторно-обдарованих дітей, виявлення їхнього психомоторного статусу. Важливо під час відбору переглянути дітей на уроках фізкультури, в спортивній секції на змаганнях. Цілеспрямовано слід підбирати засоби тренування, щоб спрямовували дитину до певного виду спорту.

Як правило, щоб набрати 2-3 групи по 20 дітей необхідно переглянути більше 100 дітей.

В кінці І етапу проводяться конкурси з видів спорту, контрольні випробування і змагання. До вступних випробувань допускаються діти, які пройшли медогляд в школі і не мають відхилень в стані здоров'я.

Відібрані діти зараховуються в спортивний табір де вони займаються під керівництвом тренера. Там же проводяться контрольні випробування, які дають відповідь не лише на питання що вміє робити дитина, але й що вона може зробити в перспективі. Важливими є темпи росту рухових якостей. Розвиток дітей оцінюється по росту, вазі, пропорціях тіла, формі хребта, грудної клітки, будові таза і ніг, розміру стопи.

Протягом даного етапу визначається контингент дітей для зарахування в дитячо-юнацькі спортивні школи.

Основним завданням **другого етапу** спортивного відбору є процес визначення придатності дітей і підлітків для вдосконалення у певному виді спорту. Тривалість етапу складає від 3 до 6 місяців. Протягом цього часу тренер ДЮСШ повинен зробити оцінку розвитку рухових здібностей і психофізіологічних ознак. Медико-біологічні критерії відбору повинні характеризувати стан здоров'я спортсмена, його біологічний вік, морфо функціональні ознаки, стан функціональних і сенсорних систем організму, індивідуальні особливості розвитку вищої нервової діяльності На цьому етапі проводяться педагогічні спостереження, контрольні випробування, змагання, медико-біологічні і психологічні обстеження. Враховуються психічні якості самостійність, рішучість, цілеспрямованість, наполегливість, завзятість, сміливість, самовладання, активність.

На цьому етапі, орієнтуючись на темпи зростання результатів у тестових випробуваннях, остаточно приймається рішення про зарахування дітей у спортивні школи.

На **третьому етапі** відбору, що триває кілька років, в юного спортсмена остаточно визначається вузька спортивна спеціалізація. Як і на попередніх етапах тут здійснюється педагогічні спостереження, тестування рухових здібностей, медико-біологічні, соціологічні та психологічні дослідження.

На **четвертому етапі** відбору триває всебічне вивчення розвитку рухових здібностей й оцінюється ступень спортивної майстерності.

Необхідною умовою відбору дітей є обов'язкове попереднє навчання дітей різним видам спорту. Це забезпечує не тільки оволодіння дітьми корисними для життя навичками, але й значно підвищує ефективність оцінки перспективності дітей. Без масового навчання легко помилитись і прийняти

тих, хто краще плаває, бігає або їздить на велосипеді в зв'язку з сімейним вихованням, а не за здібностями.

3. Методи спортивного відбору.

Основними методами відбору є антропометричні обстеження, медико-біологічні дослідження, педагогічне спостереження, педагогічні контрольні випробування (тести), психологічні дослідження, соціологічні дослідження.

Антропометричні дослідження проводяться з необхідністю визначати на скільки дитина, яка зараховується в спортивну школу, відповідає морфологічному типу, який характерний для висококваліфікованих спортсменів з обраного виду спорту. В спортивній практиці існує представлення про морфотипи спортсменів (довжина тіла, вага тіла, тип тіла, будова і т.д.). Наприклад, в баскетболі, легкоатлетичних метаннях, греблі, необхідна велика довжина тіла.

На основі використання **медико-біологічних методів** дослідження дається оцінка стану здоров’я, фізичному розвитку, фізичній підготовленості дітей. В процесі медико-біологічних досліджень велику увагу приділяють тривалості відновлювальних процесів в організмі дитини після виконання значних навантажень.

Педагогічне контрольне випробування: за даними результатами судять про розвиток необхідних фізичних якостей і здібностей дитини, для успішної спеціалізації в тому чи іншому виді спорту. В системі відбору контрольні випробування повинні проводитися з таким розрахунком, щоб визначити те, що зможе зробити в подальшому дитина. Тобто виявити її здібність до вирішення рухливих завдань, прояву рухливої творчості, умінню управляти своїми рухами.

За допомогою **психологічного дослідження** оцінюється стійкість до стресових ситуацій на змаганнях, здатність настроюватись на активну змагальну боротьбу, вміння мобілізувати зусилля при гострій конкуренції, психічну стійкість при виконанні напруженої тренувальної роботи.

Соціологічні методи дослідження дозволяють получати дані про спортивні інтереси дітей, розкривають причинно – слідчі зв’язки формування мотивації до тривалих занять спортом і високих спортивних досягнень.

Система відбору в спортивну школу,

Етап відбору	Основні завдання етапу	Методи відбору
I	Попередній відбір дітей в спортивну школу	1. Пед. спостереження 2. Контрольні випробування 3. Конкурси по видам спорту 4. Соціологічні обстеження 5. Медичне обстеження
II	Поглиблена перевірка відповідності відібраного контингенту дітей вимогам спеціалізації в обраному виді. Зарахування дітей в школу.	1. Пед. спостереження 2. Контрольні випробування 3. Змагання і контрольні старти 4. Психологічні дослідження 5. Медико-біологічне обстеження
III	Багаторічне систематичне вивчення кожного початківця з метою кінцевого визначення індивідуальної спортивної спеціалізації. Етап спортивної орієнтації	1. Пед. спостереження 2. Контрольні випробування 3. Змагання і контрольні старти 4. Психологічні обстеження 5. Медико-біологічне обстеження
IV	Відбір в збірні команди області, держави	

4. Особливості відбору у зимових видах спорту.

У лижному спорті, пов'язаному з тривалою циклічної роботою, вирішальне значення для досягнення спортивних результатів мають високорозвинені якості загальної та спеціальної витривалості, або, висловлюючись науковою мовою, рівень розвитку аеробних і анаеробних можливостей організму спортсмена.

Витривалість - це здатність виконувати роботу заданого характеру протягом тривалого часу, здатність боротися з втомою.

Ця здатність обумовлюється діяльністю кори великих півкуль головного мозку, що визначає і контролює працездатність всіх органів і систем. Вона зумовлена також підготовленістю м'язової, серцево-судинної, дихальної та інших систем і органів. Погіршення працездатності нервових

апаратів - головна ланка в ланцюзі процесів, що характеризують розвиток втоми. Витривалість спортсмена залежить від досконалості його техніки, вміння виконувати рухи вільно, без зайвих енергетичних витрат, від рівня розвитку швидкості, сили, вольових якостей. Розрізняють загальну і спеціальну витривалість.

Загальна і (неспецифічна) витривалість - це здатність тривалий час виконувати фізичну роботу, залучаючи в дію багато м'язові групи і опосередковано впливає на спортивну спеціалізацію.

Спеціальна (специфічна) витривалість - це здатність забезпечувати тривалість ефективного виконання специфічної роботи протягом часу, в певному виді спорту.

Загальна витривалість може проявлятися у вправах циклічного і ациклічні характеру.

Спеціальна витривалість об'єднує в собі три різновиди:

- швидкісна витривалість;
- силова витривалість;
- швидкісно-силова витривалість.

Швидкісна витривалість характеризується взаємозв'язком швидкості і витривалості і виявляється у високих показниках в бігу і в пересуванні на лижах по рівнинній місцевості.

Силова витривалість характеризується взаємозв'язком сили і витривалості в основних вправах і виявляється у високих показниках в бігу і в пересуванні на лижах по сильно пересечній місцевості.

Швидкісно-силова витривалість характеризується взаємозв'язком сили і швидкості за витривалістю і виявляється у високих результатах в бігу і в пересуванні на лижах по різному рельєфу. Можна ще говорити про нервову витривалості - здатності тривалий час витримувати велике нервове напруження. Всі ці різновиди витривалості невіддільні одне від одного і визначають одна одну. Базою основною для всіх видів витривалості служить загальна витривалість. При цьому часткове співвідношення різних компонентів між собою і визначає специфіку витривалості у кожної спортивної дисципліни (в бігуна, плавця, лижника тощо). Таким чином, спеціальна витривалість для кожної спортивної дисципліни має свої провідні компоненти, що визначають її специфічність у конкретному виді змагальної діяльності.

Розвиток загальної витривалості включає два основні завдання: створення передумов для переходу до підвищених тренувальних навантажень і перенесення витривалості на вибрані форми спортивних вправ. У спортсменів, що спеціалізуються на довгих і середніх дистанціях

циклічних видів спорту, розвиток загальної витривалості пов'язаний з підвищенням можливостей організму до ефективного виконання роботи великої і помірної інтенсивності, що вимагає граничної мобілізації аеробних здібностей. В цьому випадку забезпечуються умови для перенесення великих об'ємів тренувальної роботи, повного відновлення після навантажень, створюються необхідні передумови для прояву високого рівня аеробних можливостей при спеціальній роботі.

Розвитком витривалості підвищується працездатність всіх органів і систем спортсмена, організм починає працювати «на великих оборотах», зменшується частота пульсу, що свідчить про поліпшення спортивної форми. Все це відбувається при розумному і доцільному плануванні тренування, де розвитку витривалості відводиться заслужено велике місце, особливо при роботі з початківцями спортсменами - юними лижниками. Адже не секрет, що в залежності від вікового періоду розвиваються здібності до різних форм рухової діяльності

Умови для максимального розвитку витривалості, створюються тільки в зрілому віці, коли закінчено вікове формування організму. У дитячому, підлітковому та юнацькому віці організм ще недостатньо пристосований для виконання тривалої роботи, особливо якщо вона виробляється з підвищеною інтенсивністю. Це пов'язано з недостатнім розвитком серця і дихального апарату, з тим, що така робота є значним тягарем для енергетичних ресурсів організму, які в цей період забезпечують процеси росту. Стан нервової системи цих вікових груп, її збудливість та нестійкість також обмежують здатності організму до тривалих напруженням. Все це не виключає можливості та необхідності розвитку витривалості шляхом правильного підбору засобів і методів. Серйозна спеціальна робота з розвитку витривалості повинна починатися лише після закінчення статевого дозрівання, а й підлітковому періоді, як і в юнацькому можна починати цю роботу, але її об'єм в загальному обсязі застосовуваних засобів невеликий.

Рекомендована література

Базова

1. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитання їх і відповіддях. – 2-ге вид. – Київ : Олімп. літ., 2011. – 400 с.
2. Герцик М. С., Вацеба О. М. «Вступ до спеціальності галузі» «Фізичне виховання і спорт» / Герцик М. С., Вацеба О. М. – Львів, 2002.
3. Єрмолова В. М. 10 уроків із П'єром де Кубертеном: метод. посіб. / В.М. Єрмолов. – Київ, 2016. – 236 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів вищ. навч. закл. фіз.виховання і спорту / за ред. Т. Ю.Круцевич. – Київ : Олімпійська література. 2008. – т.1. – 391 с.
5. Біомеханіка спорту / А. М. Лапутін, В. В. Гамалій, О. А. Архипов, В. О. Кашуба, М. О. Носко, Т. О. Хабінець – Київ , 2001. – 318 с.
6. Теорія і методика лижного спорту (лижні перегони) : навч.-метод. посіб. / Казмірук А.В., Ковцун В.В., Зіньків О.В., [та ін.]. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. – 124 с.

Допоміжна

1. Основи навчання в лижному спорті під заг. ред. кафедри зимових
видів спорту. Львів. – 1992.

15. Інформаційні ресурси

Інтернет ресурси :

1. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.fis-ski.com
2. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.sfu.org.ua
3. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.rider.kiev.ua

4. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.snowboard.com.ua
5. Правила змагань з лижних гонок - [Електронний ресурс]. – Режим доступу:http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/ukr_rules_cross-country
6. Правила змагань з лижних гонок - [Електронний ресурс]. – Режим доступу:http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/ukr_rules_cross-country
7. Правила змагань з фрістайлу - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/freestyle_rules
8. Правила змагань зі стрибків на лижах з трампліну та лижного двоборства - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/ski_jumping_and_nordic_comb_comp_rules_ukr
9. Правила змагань з гірськолижного спорту - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/pravila-zmagan-z-grskolizhnogo-sportu-fist
10. Правила змагань з сноубордингу - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/pravila-zmagan-zi-snoubordingu
11. Структура та регламентація змагальної діяльності в олімпійських дисциплінах з лижних перегонів / О. Ченікало, А. Казмірук, О. Стефанишин // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2016. - № 2. - С. 157-160.. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2016_2_32.
12. Передумови виникнення та розвиток лижних марафонів Visma ski classics . Науковий часопис Українського державного університету

імені Михайла Драгоманова, (1(145), 126-130. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).30